

Если ребенок агрессивен...

- **Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.**
- Помните, что ребенок всегда подражает тому, за кем (чем) привык наблюдать, поэтому ни вы, ни другие родные и близкие ребенка не должны проявлять агрессию.
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на этом внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно...

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка – сделайте это только если поступок повторится.

Наградой. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение – это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности

- Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
 - Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
 - Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.
 - Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
 - Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
 - Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
 - Адекватно оценивайте возможности ребенка.
 - Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.



Уважаемые родители, любите своих детей безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть.

Пусть в вашей семье царит доверие и уважение.

Агрессия у детей

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть.



Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится.

Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Поэтому работу с агрессией своего ребенка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Как помочь решить проблему агрессивности ребёнка?

Агрессия возникает на самых ранних этапах развития ребёнка, долго не осознаётся им в той степени, в которой это необходимо для регуляции поведения. Ребёнок не способен адекватно оценить ситуацию, свои возможности, предусмотреть последствия агрессивных действий, справиться с эмоциями. Ему не хватает не столько умения просто «сдерживать» агрессию, сколько способности управлять своим агрессивным состоянием и действиями.

Если агрессия является выражением гнева, то возможно применение **разнообразных способов воздействия**:

- Научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, символическое её проявление (топнуть ногой, громко стукнуть книгой по столу и т.п.)

- Снять агрессию помогут и специальные упражнения. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессивность действительно приносит им множество проблем и они осознают это. Например, можно научить ребёнка в момент импульса к агрессии концентрировать внимание на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Гипернапряжения неизбежно сменяются релаксацией мышц. И если агрессия не уйдёт вовсе, то она станет управляемой.

- Развивайте у ребёнка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);

- Обучать ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество. Это поможет преодолеть противоречия, предотвратить конфликты в будущем.

Первое необходимое условие для решения проблемы агрессивности ребёнка – **единство действий родителей в воспитании ребёнка.**

- Помните, что, если дети в момент ссоры топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми, всё это в порядке вещей и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом поговорите с каждым в отдельности. Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплечутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

- Учите ребёнка словесно выражать свою агрессивность.

- Если ребёнок задира и драчун, убедитесь, что вы сами не провоцируете такое поведение. Не разговаривайте с агрессивным ребёнком на повышенных тонах – тем самым вы «подключаетесь» к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов. Ваша спокойная, плавная речь позволит ребёнку переключиться, и он начнёт слушать вас. Особенно важно при этом признать право ребёнка возмущаться и выбрасывать свою энергию различными способами. После такого признания ребёнок начнёт к вам прислушиваться, и тогда у вас появится шанс помочь ему освоить более мирные способы «выхода» агрессивных импульсов.

- Не прибегайте к физическим наказаниям.
- В ссорах между братьями и сёстрами почти всегда идёт речь о проблемах «старший - младший», «мальчик - девочка». Родители часто поддаются искушению отругать того, кто сильнее. Но нужно помнить: если вы всегда будете на стороне слабого, то в конце концов он сделает жизнь сильного невыносимой. Слабый поймёт, что его выходы остаются безнаказанными. Если сильный ударит, то родители его накажут; стало

быть, всегда победа будет на стороне слабого. С другой стороны, нельзя допускать, чтобы слабые дети были запуганы более сильными или агрессивными. Нужно и тех и других учить нести ответственность за поступки.

- Бывает, что дети чаще ссорятся в выходные дни; в этом случае постарайтесь их отвлечь. Пусть один из них пойдёт на кружок, а другой в секцию, бассейн или начнёт мастерить поделку с отцом. Занятий можно придумать множество.

- Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости. Дети больше, чем взрослые, подвержены негативному воздействию средств массовой информации.

- Помогите ребёнку найти друзей. Вы многое можете сделать для его развития в социальном плане. Пусть он чаще общается с ровесниками в спокойной обстановке под наблюдением взрослых. Самое важное, чтобы ребёнок видел миролюбивые отношения между людьми и в его окружении отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения. Воспитание на принципах сотрудничества – главное условие предотвращения агрессивности.

- Будьте внимательны к ребёнку, дайте ему понять, как он вам дорог и нужен. Чаще ласкайте ребёнка, чтобы он чувствовал вашу моральную поддержку.

